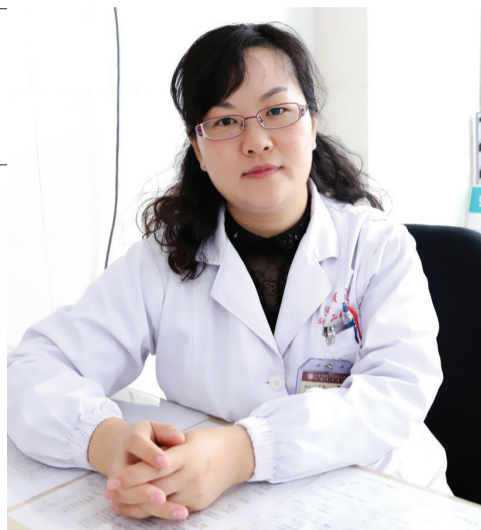


心血管疾病已是危害人类生命第一杀手 那些不能忽视的“心”病

生活起居的节奏加速,环境污染的日益严重,以及工作压力的普遍增大,导致现代人的身体状况不容乐观。如今广义的心血管疾病已经成为危害人类生命健康的第一杀手,甚至还吞噬年轻人的生命。有些不能忽视的症状应引起我们的高度重视,出现了这些症状中的一种或几种,建议您去医院检查。究竟哪些症状是不能忽视的“心”病呢?且听安徽省针灸医院副主任医师丁丽来讲一讲。 ■ 邓坤 王津森 记者 马冰璐 文/图

名医简介 丁丽,副主任医师,心血管内科副主任(主持工作),擅长中西医结合诊治高血压病、冠心病、各种类型心律失常、急性慢性心衰、各类心肌病、瓣膜性心脏病等心血管疾病。



一、焦虑:焦虑人人都有,但当你的焦虑有一种“厄运即将到来”的恐惧感,抑或那种“死亡随即将到来”的濒死感时,那么你要引起足够的重视。

二、胸部不适:这是心脏病的常见症状。当然并不是所有胸部不适都由心脏病引起,但如果每次胸部不适的位置固定,性质明确,这就要高度怀疑心脏病的可能。这种不适通常表现为一种盐腌、压榨等感觉,而非就是剧烈胸痛抑或胸口的烧灼感。

三、咳嗽:持续的咳嗽可能是心力衰竭的症状,心衰患者往往痰内带血丝,甚至出现粉红色泡沫痰。

四、眩晕:心脏病发作时的眩晕与一般的单纯性眩晕有所不同,它常伴有心律失常(心动过缓或心动过速引起脑供血不足所致)。

五、疲劳:特别是妇女,持续数天或数周不寻常的疲劳,要引起重视。一直感到疲倦可能是心衰症状。

六、气短:呼吸急促也可能暗示心脏病发作。感冒后仅仅从事轻微劳动便感到心悸、疲乏,或走路稍快就觉得气急。特别是晚间睡觉枕头低时感到呼吸困难,需要垫高了枕头才能入睡,也不可忽视。

七、恶心或食欲不振:右心衰竭所致的腹部各脏器淤血肿胀时,会感到自己的胃部不适或恶心欲呕,并且食欲也会明显下降。

八、身体其他部位的疼痛:心脏病发作时,疼痛往往开始于胸口,然后蔓延到肩膀、手臂、肘部、背部、颈部、下巴或腹部。但有时没有胸痛却是身体其他部位反复发作的位置固定、性质一样的疼痛,也该引起高度重视。

九、快速或不规则的脉搏:偶尔心跳过快不必担心。但是,如果快速或不规则的脉搏,特别是伴有明显乏力、头晕、呼吸急促等,可能是心脏病发作的前兆。如果不进行及时诊治,严重者可导致中风、心衰甚至猝死。

十、出汗:尤其是突然出一身冷汗,即使是坐在椅子上不动还不停地出汗,这可能又是心脏病发

作的常见症状。

十一、晕厥:突然感到胸部不适而昏倒在地,有的从此就再也没有爬起来过。

十二、极其乏力:在心脏病发作前及发作期间,乏力是心脏病发作常见症状之一。有些四肢发达的壮汉,刚出卡拉OK厅想回家,明明知道自己车子就停在马路对面,却突然觉得走到马路对面非常艰难,有的甚至感觉到连拿一杯茶或一张纸的力气都没有。

十三、心悸:常常在饱餐、寒冷、吸烟、看情节紧张的电影或电视时发生。比较经典的情景是:寒冷早上,饱餐后,抱着小孩,怕上班迟到,急匆匆赶公共汽车而感觉到胸闷心悸。

十四、肿胀:心衰患者一般会 出现 肿胀(通常在脚趾、脚踝、胫前,甚至大腿或腹部)以及突然的体重增加等。

十五、常在噩梦中惊醒:熟睡或做噩梦过程中突然惊醒,感到心悸、胸闷、呼吸不畅,需要坐起来一会儿才好转。

一旦出现有关症状,自己随便服用药物是不可取的,一定要引起高度重视,也建议您做一次心脏检查,以便早期发现心脏病,从而采取有效的措施,保护您的心脏,珍爱您的生命!

打球不动脑 保龄球就打不好

保龄球曾经是合肥最热门的休闲运动之一。作为一项室内运动,在冬季更是健身的好去处。

那么,你了解保龄球吗?你知道打保龄球有哪些好处吗?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜,让他全方位地介绍一下保龄球运动。 ■ 记者 江锐

保龄球健身好处多多

陈炜介绍,由于保龄球是室内活动,不受时间、气候等外界条件的影响,也不受年龄的限制,易学易打,所以成为男女老少人人皆宜的体育运动,已经成为现代社会中的一项时尚运动。

保龄球健身运动充分显示了现代人休闲观念的一种变化:从感官娱乐转向体育文化的身心锻炼。保龄球对人体的心肺、四肢功能的健身功效是显而易见的,对喜爱健身运动的人有一种不可抗拒的魅力,它可以锻炼身体各部位的协调性,打保龄球只要姿势正确,全身200多块肌肉都能得到锻炼,更重要的是玩保龄球有一种竞技的快感。

打保龄球能够锻炼大脑,还可以防止老年痴呆,因此尤其适合老年人打。打球的过程就是一个高速用脑的过程,打球不动脑,球就打不好。从助走到球出手再到球撞击球瓶的时间非常短,只有几秒的时间,而就在这很短的时间内你必须对球的出手、落点、线路、撞击的效果进行分析判断,并作为下一个球调整的依据,如此反复,一段时间下来,虽然体力消耗不大,但脑力消耗是很大的。如果年龄较大,可以把锻炼的时间放在下午,如果晚上练习就不要搞得太极。

保龄球实战注意事项

保龄球是一项高雅的运动,但是保龄球玩起来可不是件简单的事情啊。打保龄球的技巧你懂多少呢?下面我们就来看看吧。

- 1、打保龄球时,务必换上保龄球专用的鞋。尽量不要大声喧闹影响到隔壁球道的球友投球。
- 2、尽量礼让相邻球道的球友,等对方完成投球动作,再开始动作。无论是准备、投球还是完成动作,都不要将球道上逗留太久。
- 3、通常先让右边的球道投球,不要同时跟两旁的球道投球。
- 4、尽量不要用丢的方式投球,会让球从空中掉落在球道造成球道损坏。
- 5、通常分为三步助走、四步助走及五步助走,步伐较大的可采用比较少的步数,但是也要配合自己身体的协调性以及灵活性。
- 6、右手出球的人,最后把球送出时,应该是右脚在左脚的后面,左手反之。
- 7、准星箭头有15厘米长,是球道上最大的标志,也是投保龄球的瞄准依据,直接瞄准保龄瓶不是好的瞄准方法,因为曲线球、弧线球都是斜眼炮,球走的是曲线,直接瞄准根本打不着。这就需要利用准星来进行修正,将偏差值事先算进去。
- 8、球的速度过快和过慢都是缺点。

十大科室医生联袂推出养生攻略

医院里针对我们身体各部位的疾病开设了各种不同的科室,那么各科医生在自己相对应的专业领域一定是了解最多的。今天,就给大家送上一份由十大科室的医生联手打造的养生攻略。 ■ 陈旭 记者 马冰璐

口腔科医生

半年到一年洗次牙:洗牙可以有效预防牙周疾病,所以建议半年到一年,去医院洗一次牙。

消化科医生

早餐一定不能少:不管多忙,早餐一定要吃,而且一般是主食+蛋/肉/奶+水果/蔬菜的组合。

血管外科医生

坐着时不时抬抬腿:不管是因为什么原因要长时间坐着,都不要忘记给血管做做操。例如坐了一个小时后,起来活动10分钟,或者伸伸懒腰,或者坐着的时候不时地做抬腿的动作。

皮肤科医生

买护肤品前先试试小包装:选护肤品时,决定使用前应该先买小包装,做皮肤试验。比如涂在手臂内侧,看看是否出现红肿、瘙痒以及小疙瘩等不良反应,损害皮肤。

心理科医生

每天都要笑:平时可以放一本自己喜欢的漫画图书在办公室抽屉里,累了就看看,让自己笑一笑,心情

就能得到放松。

皮肤科医生

洗发水先倒手心,再抹头发上:洗发水直接涂抹于头皮,易刺激头皮,可能加剧头皮屑形成,还可能引起皮炎。洗头时可以把洗发水倒在手上,先在手心揉搓起丰富泡沫再抹在头发上。

感染科医生

沐浴喷头一个月清洗一次:淋浴时可以打开抽风机,同时每隔一个月,用漂白剂彻底清洗一次喷头,这样可以帮助杀死霉菌。

药剂科医生

吃完药后要歇一会儿:身体不舒服吃完药,不要马上就运动,而是应该先歇一会儿。因为如果刚吃完药就去运动,会影响药物吸收效果。

骨科医生

喝咖啡时加点脱脂牛奶:喝咖啡时,在咖啡杯里加入1/3杯脱脂牛奶,这样可以让你获得充足的钙和蛋白质,弥补咖啡因带走的钙,保护骨骼,以防骨质疏松提前。

乳腺科医生

每个周末素食1天:保护乳房的方法之一就是清淡饮食。因为清淡饮食有助于预防乳腺癌。偏爱肉食的朋友可以采用替代方法多吃鱼肉,少吃红肉,平时可以在周末选择素食1天。